

وقتی ثمرات علم بشر برای نابودی استعدادهایش به صف می شوند!

جلو من دانش آموز کم حرف و سر به زیری نشسته و در مدت یک ساعت جلسه مشاوره به زحمت چند کلمه حرف زده است. کارنامه تحصیلات و نمرات درس هایش را دوباره نگاه می کنم و حسرت می خورم. تمام کلاس های هفتم تا نهم را با معدل ۲۰ به پایان رسانده و در سال دهم همچنان دانش آموز برتر بوده است.

ولی امسال بسیار اوضاع پیچیده ای دارد. غیبت هایش در کلاس های مدرسه صدای تمام معلم ها را درآورده و مدیر را هم به عکس العمل جدی واداشته است. تقریباً حرف مدیر بحث اخراج از مدرسه است و من وقتی به پدر و مادر دندان پزشک و بسیار موفق دانش آموز نگاه می کنم، تبلور حسرت و پشیمانی را در چهره شان می بینم. چه استعدادی به چه دلشوره و نگرانی و دردسری بدل شده است!

به بهانه معدل ۲۰ امتحانات سال نهم تجهیزات و امکاناتی برای فرزند خود فراهم کرده اند تا او را خوشحال کنند و حالا بعد از دو سال تمام داشته ها و توانایی های فرزندشان را از دست رفته می بینند. تجهیزات بازی، موبایل و تبلت بسیار پیشرفته، بازی آنلاین در تمام تابستان درگیر دنیای مجازی بودن و... از دانش آموز معدل ۲۰، یک دانش آموز فراری از مدرسه ساخته است. کسی که از حضور در کلاس و ترس یاد نگرفت. جرأت حضور در مدرسه را ندارد. از اسم امتحان دلشوره می گیرد و گریه می کند. الان دیگر نگرانی پدر و مادر درس فرزندشان نیست، دنبال بهبود حال روحی او هستند. درس و استعدادهای او دیگر اولویت ندارد!

می گویند امکانات و خدمات و تکنولوژی که وارد یک جامعه می شود باید فرهنگش را هم ایجاد کرد والا وجود و حضور همان امکانات و خدمات می تواند ددرسرها و معضلات جدید بیافریند.

یک مصاحبه ای از مسئولین شهرداری را در سنین کودکی خود به خاطر دارم که می گفت: «وقتی در پارک ها گل می کاشتم مردم آنها را می کنند و می بردند، اما نیروهای ما این قدر این کاشتن را ادامه دادند تا دیگر فرهنگ نگهداری از فضای سبز بین مردم جا افتاد و الان مشکلی نداریم!»

گاهی تصور می کنیم نگاه بسیاری از ما به جوانان و نوجوانان این گونه شده و داریم یک نسل را قربانی فرهنگ سازی در عرصه تکنولوژی نوین می کنیم.

اما شما دانش آموزان و نوجوانان؛ آیا می خواهید قربانی تکنولوژی باشید؟ آیا چون دیگران - حتی پدر و مادر - به موضوعی با این اهمیت بی توجه هستند، باعث می شود تو آینده، استعداد و روزهای عمرت را فقط در دنیای مجازی به هیچ بگذرانی؟

آیا نباید دنبال راه حل بگردیم و خودمان به عمر باارزش توجه کنیم؟
آیا در گذشته که این امکانات وجود نداشت، زندگی شیرین تر نبود. آیا در کنار ما کسانی را نمی بینیم که با وجود تمام این تجهیزات، وقت و انرژی خود را مدیریت می

کنند تا کمترین آسیب از این جهت شامل حالشان شود و حتی با مدیریت بهتر از این تجهیزات و امکانات برای رشد و پیشرفت خود استفاده کنند.

از موعظه که کم کنیم می خواهیم بعد از این مقدمه طولانی برای رفع مشکلات دانش آموزان با موبایل و تلویزیون و تبلت و اینترنت و ... چند توصیه کاربردی داشته باشیم. در بسیار از موارد نه تنها دانش آموز بلکه خانواده او هم متوجه نیستند که این امکانات به طرز عجیبی، بی سر و صدا تمام توجه و تمرکز دانش آموز را تخریب کرده است و بخش اعظم دلایل افت تحصیلی مرتبط به همین ها است. به همین دلیل تأکید می کنم خود دانش آموز آنها را با جدیت مدیریت نماید.

نکته مهم: تصور این که شما توانایی ویژه ای دارید و با وجود موبایل و تبلت و اینترنت و ... می توانید با تمرکز بالا و آسوده مطالعه کنید و یاد بگیرید کاملاً توهم است و فریب دادن خود. تمام مقالات چهار سال اخیر که در مورد تأثیرات این تجهیزات بر ذهن و یادگیری بشر انجام شده نشان می دهد حضور این ها در حین مطالعه و یادگیری در عملکرد ذهن اختلال ایجاد می کند و به هیچ وجه این اختلال قابل چشم پوشی یا توقف نیست مگر با حذف این تجهیزات در حین مطالعه. پس به جای تأکید بر عملکرد اشتباه، بیاید تا رفتارهای خود را حین مطالعه مدیریت کنیم و مشکلات را حل کنیم.

اما توصیه های کاربردی برای افزایش بازدهی فعالیت های آموزشی و مطالعاتی شما: **(قانون اول)** در جایی مطالعه کنید که اثری از موبایل، تبلت، کامپیوتر، ps۴ و ... نباشد یا فضای مطالعه را عاری از این تجهیزات کنید.

تبصره: حتی موبایل خاموش را هم در اتاق خود نگذارید. حتماً بیرون اتاق باشد. **(قانون دوم)** اگر دقیق و با اراده هستید، مدت زمانی را برای استفاده از این تجهیزات طی روز اختصاص دهید (مثلاً ۲۰ تا ۲۱ شب) البته بعد از انجام کارهای مدرسه و حل تمرین کافی.

اما اگر دقیق و با اراده، نیستید (با خود رو راست باشید و خود را فریب ندهید) در آخرین روز هفته نیمی از روز را برای استفاده از این تجهیزات اختصاص دهید. (مثلاً ساعت ۱۵ تا ۲۰ جمعه ها) در انتهای استفاده هم آنها جمع آوری و بیرون اتاق یا محل مطالعه نگهداری کنید.

(قانون سوم) در دنیای مجازی از گروه ها و کانال های غیر کاربردی خارج شوید. گروه یا کانالی که طی ۱۰ روز گذشته مطالب آن را ندیده اید یا دقیق نخوانده اید (حتماً دردی از شما دوا نخواهد کرد) در اولین فرصت از آن خارج شوید حتی گروه های درسی!

در سخت ترین شرایط در ۴ یا ۵ گروه عضو باشید. فراموش نکنید که در گذشته گروه و کانال درسی وجود نداشت ولی دانش آموزان ما شرایط بسیار عالی تر از الان داشتند. **تبصره:** اگر کنترل خوبی روی این موارد ندارید، موبایل خود را خاموش کنید و از طریق موبایل پدر یا مادر پیگیر این موارد باشید.



(قانون چهارم) به هیچ عنوان حتی برای سؤالات درسی از پیام رسان ها استفاده نکنید.

حتماً در شرایط اضطراری هم در اولین فرصت تماس بگیرید و از دوست خود بپرسد.

(قانون پنجم) آن چه را که به عنوان جزوه و ... نیاز دارید یادداشت کنید و مکتوب داشته باشید و از گرفتن عکس با موبایل و ... خودداری کنید. این عکس ها همیشه بدترین بهانه برای مراجعه به موبایل هستند.

(قانون ششم) با موبایل و تبلت و ... به رختخواب نروید. عمده مشکلات کم خوابی و بد خوابی به دلیل حضور این تجهیزات در رختخواب است. قبل از رفتن به رختخواب آنها را خاموش کنید و بیرون اتاق بگذارید و بیدار شدن خود را به والدین بسپارید تا به بهانه صدای زنگ بیداری، موبایل به اتاق و رختخواب راه پیدا نکند.